

K a o r u W a t a n a b e O n l i n e S a l o n

Kaolabo

2022年11月号

何歳からでも遅くない。

夢も願いも叶える方法

ワークブック



Vol.42



【何歳からでも遅くない。夢も願いも叶える方法】

- ① まずは、これまで夢を叶えたり、目標を達成するのに、あなたがうまくいった方法を書き出してみましよう。うまくいったことがない方は、何をしていたか？何をしなかったか、原因だと思うことを書いてみてください。





- ② 練習してみましょう。あなたの叶えたいことは何ですか？
下記のステップに従い詳細にしてみましょう。ざっくりでいいので書いてみましょう。

【目標の明確化】 どんな目標がありますか？ (SMARTモデルに従って目標の詳細を書いてみてください。)
S：具体的に何をしたいのか？ (Specific)
M：数値化できるものがあれば (Measurable) 例:フォロワー1000人、年収500万円
A：それは達成可能かどうかを考える (Achievable)
R：合理的かつふさわしい目標か？ (Related, Relevant)
T：いつから始めるのか？いつまで達成したいのかなど (Time-bound)





- ③ なぜそれを達成したいですか？理由を書いてください。
その答えはあなたにとってどれほど重要ですか？【動機】

- ④ それを達成するのに、できることをたくさん書いてください。
できれば10個。【行動計画】





⑤ あなたにとっての幸せとはなんですか？

⑥ それを20%だけ上げるとしたらどうしたらいいですか？

⑦ 願望が達成できたときにどんな感情になりますか？

達成していない今でも、その感情は味わえますが、何をしているときに、その感情を味わうことができますか？（先取りで定期的にその感情になること）





⑧ 質問②で書き出したあなたの願望や目標が、叶わないと思う理由を書いてみましょう。すべて書き出してください。

理由1
理由2
理由3
理由4
理由5
理由6
理由7
理由8以降





- ⑨ その一つ一つに反論を書いてください。
(叶う理由やどうすれば叶うのか?などについて)

理由1の反論
理由2の反論
理由3の反論
理由4の反論
理由5の反論
理由6の反論
理由7の反論
理由8以降の反論





- ⑩ あなたが夢を叶えると、誰が影響を受けると思いますか？
そこからどんな良き影響の輪が広がると思いますか？

-以上-

